

ASTELEHENA · LUNES		ASTEARTEA · MARTES		ASTEATZKENA · MIÉRCOLES		2 OSTEGUNA · JUEVES		3 OSTIRALA · VIERNES		aprende acomer sano.org FISH REVOLUTION
				SOPA DE ESTRELLITAS VEGETAL CON HUEVO Y ZANAHORIA (Gramaje de fideo 42g, 3 Rac HC) ESTOFADO DE TERNERA EN SALSA CON PATATA COCIDA (Gramaje de patata 162g, 2,5 rac HC+ 2 cucharada sopera de tomate0,5 rac HC = 3 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON VERDURA (Gramaje garbanzo: 330g, 6 Rac HC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ARROZ CON CHAMPIÑONES (Gramaje de arroz: 209g, 5,5 Rac HC + 2 cucharada sopera de tomate0,5 rac HC =6 rac HC) HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
6		7		8		9		10		
LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 250g, 5 Rac HC) HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE (2 cucharada sopera de tomate 0,5rac) YOGUR SABORES (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		GUISANTES A LA BILBAINA (Gramaje de guisantes: 100g, 1 Rac HC+ gramaje de patata 97g 1,5 rac HC+ 2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC = 3 rac HC) ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA COCIDA (6 albondiga de merluza, 135 g aprox = 2 rac+ gramaje de patata 65g 1 rac =3 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 a. 2 rac HC)		MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE (Gramaje de pasta 202g: 4,5 rac HC+ 2 cucharadas soperas de tomate 0,5 =5 rac HC) ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA (Guarnición de patata: 65 g, 1Rac) FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 227g, 3,5 Rac HC) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC) PLATANO (2 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS PINTAS GUIADAS (Gramaje alubia: 330g, 6 Rac HC) SALMON AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
13		14		15		16		17		
ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN (Gramaje de arroz: 178g, 4,7 Rac HC + 2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC =5,2 rac HC) MERLUZA EL HORNO EN SALSA VERDE (Gramaje de harina según FT,5g, 0,3 rac HC) YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON VERDURAS (Gramaje garbanzo: 302g, 5,5 Rac HC) HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (2 cucharads soperas de tomate, 0,5 rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		VAINAS CON PATATAS (Gramaje de patata, 260g: 4 Rac HC+ 125g de judía: 0,5 Rac HC +2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC= 5 rac HC) MERLUZA FRESCA AL HORNO CON ENSALADA LIZ PLATANO (2 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 275g, 5 Rac HC) HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO CON PATATA COCIDA (Gramaje de patata: 65g, 1 Rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		CREMA DE LA HUERTA (Gramaje de patata: 240g, 3,7 Rac HC) POLLO ASADO CON PATATA COCIDA (Gramaje de patata: 130g, 2 Rac HC+ 1 cucharada sopera de tomate 0,3 rac = 2,3 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
20		21		22		23		24		
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (Gramaje de patata: 227 g, 3,5 Rac HC) SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ (1 unidad = 2 rac HC) YOGUR SABORES (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURA (Gramaje alubia: 302g, 5,5 Rac HC) MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS (2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		MACARRONES ECOLÓGICOS A LA NAPOLITANA (Gramaje de pasta 202g:4,5 rac HC+ 2 cucharadas soperas de tomate 0,5 =5 rac HC) ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA (Guarnición de patata: 65 g, 1,Rac) FRUTA (1Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		PATATAS GUIADAS CON VERDURA (Gramaje de patata: 227g, 3,5 Rac HC) ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES (Guarnición de patata: 130 g, 2,Rac + 2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac =2,5 rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		LENTEJAS CON ZANAHORIA (Gramaje lenteja: 225g, 4,5 Rac HC) TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACOINES (Gramaje tortilla de patata : 180g, 1,5 Rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		
27		28		29		30		31		
PATATAS EN SALSA VERDE (Gramaje de patata: 325g, 5 Rac HC) MAGRO DE CERDO EN PIPERRADA (2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC) YOGUR NATURAL AZUCARADO (1,5 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		MENESTRA A LA BILBAINA (Gramaje de patata: 65g: 1 Rac HC+ 125g de judía: 0,5 Rac HC= 1,5 rac HC)) ARROZ CAMPESTRE (Gramaje de arroz: 152g, 4 Rac HC+ 2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac =4,5 rac HC) FRUTA (1Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		GARBANZOS CON ESPINACAS (Gramaje garbanzo: 247g, 4,5 Rac HC) ESTOFADO DE TERNERA EN SALSA CON PATATA COCIDA (Gramaje de patata: 65g, 1 Rac HC+ 2 cucharada sopera de tomate 0,5 rac HC = 1,5 rac HC) FRUTA (1 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		PURE DE VERDURAS (Gramaje de patata: 227g, 3,5 Rac HC) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ (Gramaje tortilla de patata: 180g, 1,5 Rac HC) PLATANO (2 Rac HC) PAN (40 g, 2 rac HC)		LENTEJAS CON VERDURA (Gramaje lenteja: 300g, 6 Rac HC) SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES FRUTA (1Rac HC) PAN INTEGRAL (46 g, 2 rac HC)		

Scolarest

JATEA,

IKASTEA,

BIZITZEA

Scolarest, comer, aprender y vivir.



✓ **Jatea** esperientzia gastronomiko, osasungarri, seguru eta jasangarri bat izatea da, dieta mediterraneoan oinarritutako elikadurarekin.
Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Eguerdiaren transmititzen ditugun bizitza-balio eta -ohitura osasungarrietatik **ikastea**.
Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ Elkarbizitzen, jolasten eta partekatzen dugun bitartean ongizatea lortzeko une paregabeak elkarrekin **bizitzea**.
Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Sareetan jarrai iezaguzu, gure proiektuei buruz gehiago jakiteko:
Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Sasoia | Temporada

UDABERRI/PRIMAVERA - UDA/VERANO

Erabili sasoiko produktuak afariak prestatzeko.
Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAK - FRUTA



Albertxikoa Albaricoque
Uztapikua Brega
Gerezia Cereza
Arana Ciruela
Pikua Higo
Limoia Limón
Mertxika Melocotón

Meloia Melón
Nektarina Nectarina
Mizpira Nispero
Paraguaioa
Paraguaya
Madaria Pera
Angurria Sandía

BARAZKIAK ETA ORTUARIK VERDURAS Y HORTALIZAS

Zerbak Acelga
Baratzuria Ajo
Alberjina Berenjena
Brokolia Brócoli
Kuiatxoa Calabacín
Tipula Cebolla
Zainzuria Esparrago
verde
Ziazerbak Espinacas
Ilarrak Guisantes

Babak Habas
Lekak Judía verde
Letxuga Lechuga
Patata Patata
Luzokerra Pepino
Piperra Pimiento
Porrua Puerro
Errefau Rábano
Tomatea Tomato
Azenarioa Zanahoria

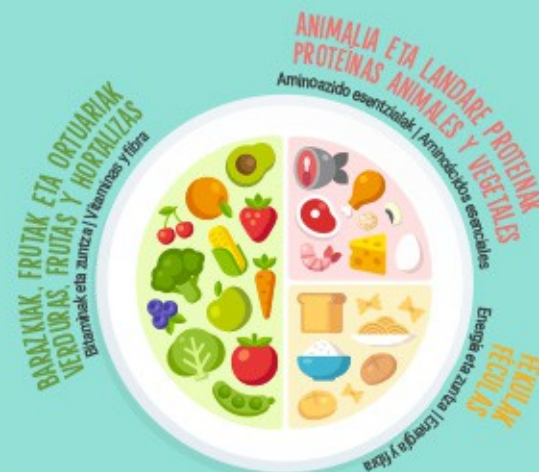
AFARI OSASUNGARRIA SORTZEA CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Afari osasungarria planifikatzeko edo sortzeko modu simple bat

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable



HARVARD PLATERA PLATO HARVARD



BAZKALDU BADUGU / SI HEMOS COMIDO... HAU AFAL DEZAKEGU / PODAMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada...
Pasta, arroz, legumbres, patatas	→	Barazki kozinatutak edo entsaladan...
Barazki kozinatutak edo entsalada	→	Pasta, arroza, lekaleak, patatak...
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Haragia Carne	→	Arraina edo arrautza Pescado o huevo
Arraina Pescado	→	Haragia edo arrautza Carne o huevo
Arrautza Huevo	→	Arraina edo haragia Pescado o carne
Fruta Fruta	→	Esnekiak edo fruta Lácteos o Fruta
Esnekiak Lácteos	→	Fruta Fruta

Gogoratu: Bazkari eta afarietan jan beti barazkiak eta ortuak!
Recuerda: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

SUKALDATU BELAR USAINTSUEKIN ETA ESPEZIEKIN
AFARIAK ONTZEKO, ETA GATZ GUTXIAGO KONTSUMITZEKO.
COCINA CON hierbas aromáticas y especias, PARA
ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.